

2024年12月 まいにち ちょい足し^脱😊フレイルカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 体重測定 体重に変化はあるかな？記録しておこう kg	2 課題は2つね 数を数えながら1分足踏みしよう 3の倍数で拍手してね 忙しいよ	3 手をマッサージ クリームをつける ついでにマッサージもしておこう	4 唇の運動 □をとがらせ「ウー」横に引いて「イー」5回やってみよう	5 片足立ち 目を開けて片足を上げる。10秒以上できる？反対も	6 ちょい足しを① テーブルをふく時つま先立ちでやってみよう	7 寒いけれど お散歩に出よう 丸い形のものを見つけたら大吉ね！
8 季節の早口言葉 「そり上空通過中 頭上注意」 3回言ってみよう	9 歩く時間を増やす 1分多く歩くと約100歩分の運動になるんだって	10 足の横上げ  左右10回やってみよう	11 頬の運動 □を閉じたまま頬を膨らませる すぼめるを5回ね	12 お鍋いかが 野菜たっぷり おいしいお鍋で心も体もポカポカ	13 ちょい足しを② 掃除機やモップを使う時にアキレス腱をのばそう *裏面参照	14 手を動かす あの人に年賀状書いてみようかな 準備をはじめよう
15 とにかく笑う 声に出して笑うと心が軽くなるよ 元気にアハハッだよ	16 足指マッサージ 足指1本ずつほぐす 感じてマッサージしてみよう	17 簡単スクワット  10回やってみよう	18 舌の運動 舌を出したり引っ込めたり・左右に動かしたりを5回やろう	19 食べすぎ予防 食事はひと口30回噛んで ゆっくりと味わい食べすぎ予防	20 ちょい足しを③ 窓を拭く時体を大きく動かして拭いていこう	21 冬至 かぼちゃで免疫力アップしよう ゆず湯もいいね
22 おしゃれして ウキウキ気分もいいものよ 用事を作り出かけよう	23 ブルブル運動  足の冷えやむくみ改善 *裏面参照	24 かかと上げ  10回やってみよう	25 のどの運動 あおむけに寝て頭だけ持ち上げ足の指を10秒見て	26 伸びて呼吸 息を吸って両手を空へ 下ろすときは「ハアー」と一息	27 ちょい足しを④ 洗濯物を干す時腕をしっかり上げ下げしよう	28 思い出し脳トレ どんな1年だった？ 月ごとに出来事をまとめてみよう
29 意識して歩く  裏面参照 やってみよう	30 耳つぼ刺激 両耳をつかみ上・横・下にひっぱってみてね	31 今年もお疲れ様 ゆっくりお風呂して自分にぐろうさま 来年も良い年に！	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 12月9日（月） 14時～15時 スマイルヘルスサポーター運動体験会（交流プラザ） 12月20日（金） 14時～15時 元気サポーター体験会（勤労者活動センター）		大掃除の時期ですね 動作を大きくすると運動量がアップします 掃除でちょい足し運動	 良い年末年始を

クイズ
やってみよう

◆1月が一番厚くて12月が一番薄いものはなーんだ？

ーㇿㇿㇿ

◆12月にやってくる「たたた」とはだーれだ？

ㇿㇿㇿ

◆もちもちでも食べられないしお尻が痛いもちはなーんだ？

ㇿㇿㇿ

*忙しい師走ですが生活リズムを整えて健やかに過ごしましょう

*カレンダーのおすすめ活用方法 運動の紹介など裏面にあります

いつまでも 健康で自分らしく暮らしていくために

◆問合せ 岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794

フレイル 予防を 始めよう！

フレイルを予防する視点は4つ

- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！



カレンダーの取組みを生活に合わせて「ちょい足し」を

あなたの体調や課題に合わせてぜひ取り組んでみてください
こちらの二次元コードで毎月のカレンダーを市のホームページより
ダウンロードできます。市内公共施設、地域包括支援センターにも
設置しています

家の中での転倒を防ごう 家の中の危険な場所を見直していこう

◆シニア世代の多くの人は階段の登り下りやトイレへの移動時など
普段と変わらない生活を送る中で転倒しています

転ぶきっかけを減らす行動を

家の中を移動するときは
どこか軽く手をついて
体を支えておく クセをつけて
いきましょう

手すりや、移動上にあるイスや壁
などをうまく使ってみてね

足を引っかけない環境作りを

まずは家の中全体を点検する
気持ちで眺めてみましょう

床や階段に物を置いていませんか
整理整頓をして足元をすっきり
させましょう
就寝中もトイレなどの移動に備え
常夜灯をつけておくことも大切です

歩く姿勢を変えるだけでも転倒予防に効果が！気軽に取り組んでみてね



◆歩く時は かかとから地面につけるよう心がけましょう
すり足のようにつま先を下げて歩くとつまづきやすく
転倒の危険性が高まります。つま先が上があれば小さな
段差につまづきににくくなりますよ。買い物や散歩のときなど
背筋を伸ばし、あごを引き正しい姿勢で歩くことを意識して
みましょう



今月の体操 やってみてね

ブルブル体操



手足の血行を促進し、冷えや
むくみの解消に効果があります

格好は悪いかもしれませんが
ぜひ試してね

①あおむけに寝て、両手両足を
上げる

②手首、膝を軽く曲げて
手足全体を細かくブルブルと
震わせる
＊自分のペースでね

お掃除でちょい足し運動



①足を前後に開く

②両足のかかととは床につける

③前に出した足を軽く曲げ
後ろに引いた足のアキレス腱
を7秒ぐらいのばす

④お掃除しながら足を
入れ替える

＊コツは反動をつけずじわじわ
のばすことだよ